

Matvarer som er høye på FODMAP – skal unngås i eliminasjon, men reintroduseres etter 2-6 uker.

Listen er laget av www.lavfodmap.no på grunnlag av Monash University sin mobile applikasjon

OF= Oligo-fruktaner, OGOS= Oligos-GOS, F = Fruktose, PM=Polyoler Mannitol, PS = Polyoler Sorbitol, L = Laktose

Mel og korn	Rosin, OF Sharonfrukt, OF Solsbær, PS Sultana, OF + F Sukat, OF Sviske, OF + PS Tamarillo, F Tindved, F Vannmelon, OF+F+PMAN	Honing, F Høy Fruktose Maissirou (HFCS) Kunstig sötning/Polyoler: <ul style="list-style-type: none">• E 420 Sorbitol• E 421 Mannitol• E 953 Isomalt• E 965 Maltitol• E 966 Laktiltol• E 967 Xylitol• Polydextrose
Melk og meieriprodukter	Brunost, L Buttermilk L Fløte, L Geitemelk, L Geitost, L Kefir, L Kondensert melk L Kokosmelk UHT, OF Kremost, L Melk, L Mellkepulver, L Prim, L Rømme, L Soyamelk (bønner) OF Tørrmelk, L Vaniljesaus, L	Div Betefiber Eplefiber Ertemel Fruktjuicekonsentrat Kikertmel Inulin Roefiber
Grønnsaker	Artisjokk OF Asparges, F Bete, OF, GOS Bittermelon, OGOS Blomkål, PMAN Erter, OGOS Hvitløk, OF Karela Løk OF Purre, hvit del, OF Shitakesopp, PMAN Sjampinjong, PMAN Sukkererter, runde F	Nøtter/frø/belgfrukter Bønner, bakte, OGOS + OF + F Bønner, Berlotti, OF + OGOS Bønner, Fava,, F Bønner, Heste, F Bønner, Kidney, OGOS + OF Bønner, Navy, OGOS + OF Bønner, soya, OGOS + OF Bønner, svarte, kokte OF + OGOS Cashewnøtt, OF + OGOS Erter, OGOS + OF Pistasjenøtt, OF + OGOS
Frukt og bær	Ananas, tørket, OF Aprikos, PS + OF Bjørnebær, PS Boysenbær, F Cherimoya, OGOS Daddel, OF Eple, PS + F Feijoa, F Fersken, PMAN Fiken F Fiken, tørket, OF Gojibær, tørket, OF Grapefrukt, OF Guava, umoden, F Jackfrukt, tørket OF + F Kirsebær, F + PS Lychee, PS Mango, F Mango, tørket, OF Mangostan, tørket, F OF Nektarin, PS + OF Papaya, tørket, OF Plomme, PS + OF Pære, PS + F	Vegetariske alternativer Falafel, OGOS + OF Linseburger, OF Tofu, silke, OGOS
		Drikke Juice av konsentrat, F Juice av høy FODMAP frukt Rom, F Te, Chai, sterk OF Te, fenikkels, sterk og svak, OF Te, Kamomille sterk og svak, OF Te, Olong, sterk og svak Te, Urtete, sterk OF Vin, söt dessertvin, F Vin, lav GI, F
		Sukker/sötning Agavesirup, OF + F Fruktose, F

